

benessere | corpo&mente

WRITING TERAPIA

PRENDERE CARTA E PENNA (MA VANNO BENE ANCHE I PALMARI) E SCRIVERE, DI SE STESSI, DELLA MALATTIA, DELLA RABBIA E DELLE PAURE INTRAPPOLATE COME UNA NUBE TOSSICA. PER LIBERARSENE (E GUARIRE PRIMA) di **Michi Chiaromonte**

«LE CENE CON GLI AMICI o il rito dell'aperitivo sono molto cambiati? E i rapporti in famiglia? Vorremmo che lei scrivesse i suoi pensieri sul diabete, le sue emozioni più profonde, ma anche le cose quotidiane. Per esempio come la malattia ha influenzato le relazioni con gli altri (o anche, più banalmente, le sue abitudini conviviali), che tipo di persona è e come le piacerebbe essere. L'importante è che nel suo testo lei si lasci veramente andare, scrivendo tutto ciò che sente. Non si preoccupi della grammatica: l'unica regola è che utilizzi tutti i 20 minuti a disposizione». Per tre volte i pazienti dell'Istituto per lo studio e la cura del diabete di Caserta hanno scritto e riscritto di sé e della malattia. L'hanno fatto senza conoscere l'obiettivo della ricerca e senza aspettative particolari. Più tardi si sono sottoposti come di consueto a un test di controllo. I valori sanguigni (tipo l'emoglobina glicata) sono passati in tutto il gruppo da una media di 9.7 a 8.8: tutti i partecipanti (chi più chi meno) hanno visto migliorare i propri parametri.

COM'È POSSIBILE che scrivere poche pagine possa far scendere in maniera significativa la glicemia, migliorare i valori respiratori, ma anche la degenza post-operatoria, e addirittura ridurre i dolori del parto? «I risultati della writing technique messa a punto dallo psicologo americano James W. Pennebaker continuano a stupire il mondo accademico», spiega Luigi Solano, autore di *Scrivere per pensare* (Franco Angeli, € 15,00) e docente di Psicomatica alla Sapienza di Roma. «Uno degli ultimi lavori, per esempio, è stato condotto al Policlinico Umberto I di Roma con un gruppo di pazienti che doveva subire un intervento chirurgico. Chi ha fatto gli esercizi di scrittura ha addirittura ridotto la degenza a tre giorni, rispetto ai quattro e mezzo canonici: semplicemente, la cicatrizzazione era più rapida e la ripresa migliore». Un altro studio che ha quasi dell'incredibile è stato realizzato in alcuni consultori italiani con un gruppo di future madri: quelle che tra il settimo e il nono mese avevano partecipato a un laboratorio di scrittura, durante il parto hanno sofferto meno (le misurazioni sono state fatte con criteri oggettivi), una volta a casa hanno allattato al seno più a lungo, sono ricorse >>



mc 417

benessere | corpo&mente

più raramente al pediatra e hanno sofferto meno di depressione post partum rispetto alle altre. Che la scrittura possa aiutare la psiche è comprensibile. Ma in che modo può interferire anche sul dolore o sull'andamento di una malattia? «Anzitutto perché narrando di un episodio traumatico, trasformiamo in parole qualcosa che di parole ne ha avute poche», spiega ancora Solano. «Le memorie del trauma possono restare intrappolate tra mente e corpo in uno stato che è solo parzialmente verbale. Stanno lì come qualcosa di estraneo, una sorta di nube tossica. Raccontare crea le condizioni per diluire questa specie di grumo e permette al cervello e alla rete neurale di assimilarlo e quindi di non sentirlo più. Perché la scrittura mobilita la capacità di elaborare fatti ed emozioni, di riflettere su un evento e riconsiderarlo sotto altri punti di vista».

NARRARE COL CORPO, scrivere storie con una forte componente sensoriale e immaginativa è risultato il più efficace tra i vari metodi di writing therapy. Descrivere solo i fatti, oppure solo le emozioni o solo le considerazioni in modo staccato, non sembra avere altrettanto effetto. «Lo vediamo continuamente nel lavoro clinico: le parole, persino i tempi e i modi dei verbi, corrispondono a esperienze del corpo», spiega Sara Giovampaola, terapeuta e docente di narrazione al Master di Arteterapie diretto dallo psicofisiologo Vezio Ruggieri. «Per esempio: chi soffre di depressione tende a scrivere di sé al passato perché fa molta fatica a immaginarsi nel futuro. Stessa cosa succede agli anziani. Tutto ciò ha una corrispondenza immediata a livello corporeo. Per rendersene conto basta proporre un semplice esercizio, quello delle micro oscillazioni in avanti, indietro, verso i lati: chi è depresso tende sistematicamente a bloccare la caduta in avanti, irrigidendo i muscoli dei polpacci. In questo caso nel lavoro di scrittura facciamo l'esercizio di trasformare un brano al futuro. La persona all'inizio si sente disorientata, ma a poco a poco qualche spazio si apre. E anche la postura comincia a cambiare. Altro esempio: il condizionale e il congiuntivo spesso corrispondono a una leggera torsione del corpo, a una posizione obliqua, allo sguardo sghembo di chi ti guarda con sospetto (tutti atteggiamenti tipici del paranoico). Prendiamo la frase "Penso che delle spie possano guardarmi dall'alto". Se invitiamo quel paziente a trasformare la frase all'indicativo ("Delle spie mi guardano dall'alto") spesso registriamo anche un cambio della posizione, dello sguardo: la persona torna a guardare ciò che ha di fronte. È come se si risvegliasse, e questo le permettesse di ritrovare la realtà e cominciare a superare i suoi sintomi».

SULLA FISICITÀ DELLA SCRITTURA, sull'idea che scrivere sia un evento sensoriale si muove anche la scuola Rablè (a Brescia e a Rimini). Non a caso come luogo di studio, oltre l'aula tradizionale, utilizza una sala di danza e i sentieri di montagna. Rablè non ha fini terapeutici, ma insegna a narrare sviluppando le facoltà immaginative. «Anche se non è l'obiettivo dei corsi, la riduzione dell'ansia e la maggiore cura di sé sono effetti collaterali che constatiamo continuamente», spiega Claudio Castellani, scrittore, giornalista e fondatore di Rablè. «Ciò che ci interessa è tornare a una scrittura radicata nell'esperienza dei sensi (osservare, muoversi, toccare, ascoltare). Italo Calvino la chiamava Pedagogia dell'Immaginazione: significa farsi largo tra l'eccesso di stimoli e ricominciare a guardare davvero». □

INPO Master di Arteterapie, tel. 335 6433973 (www.aepcis.it). Scuola di scrittura Rablè: tel. 330 233624 (www.rable.it). Il sito di James Pennebaker: <http://chronicpaincontrol.net>

COME UNA SCENEGGIATURA

Esercizio per tutti: mettere nero su bianco la propria biografia

«Dividi un foglio in 30 parti e scrivi rapidamente, senza pensarci troppo, le trenta scene più significative della tua vita. Bastano poche righe per ogni scena». Questo esercizio si chiama Sceneggiatura esistenziale, ed è un classico della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (vicino ad Arezzo), l'accademia diretta dal professor Duccio Demetrio. Sull'esperienza di questa scuola unica in Italia arriva in questi giorni in libreria *La scrittura clinica* (Raffaello Cortina, € 25). «Trasferire sulla carta la propria autobiografia significa mettere a fuoco il romanzo esistenziale di cui si è protagonisti», spiega Demetrio. «Tutto ciò permette di ripensare alla propria storia senza cancellare nulla. In questo si avvicina probabilmente alla psicoterapia. Un lavoro utile a tutti, soprattutto nelle fasi di passaggio». Il libro propone altri esercizi e racconta il metodo applicato ad Anghiari. Info corsi: tel. 0575 788847 (www.lua.it).

PRIMA E DOPO

Il premio letterario women only per raccontare il tumore al seno

Una poesia. Oppure un racconto breve (tre cartelle al massimo). Per mettere nero su bianco un'esperienza difficile della vita di alcune donne: un tumore al seno. Le emozioni, le paure e il dolore, ma anche gli incontri positivi, la scoperta delle proprie risorse, la voglia di combattere per guarire: sono i temi del V premio letterario *Il prima e il dopo* indetto dal movimento Europa Donna, aperto a tutte quelle che hanno qualcosa da dire in proposito (a patto che non siano professioniste della scrittura). I testi vanno inviati entro il 15/11/2008. E con l'iscrizione si può anche sostenere il movimento fondato da Umberto Veronesi per azioni di sensibilizzazione in oltre 40 paesi. Info: tel. 02 72095416 (europadonna-italia.it).